

Supant
10 (cruz)

P. Schios

TL 246

74

Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Licenciando: Emiliano Morúa



Licenciatura en Ciencias de la Salud

Tutora: Dra. María Marcela Rizzo

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Carrera Licenciatura en Actividad Física y
Deportiva

Año: 2002

"ANSIEDAD COMPETITIVA Y RENDIMIENTO
DEPORTIVO"

Licenciando: Emiliano Muraca



Tutora: Dra. Maria Marcela Rizzo

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Año: 2002

DEDICATORIA

A mi familia y a mis amigos.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Definición

AGRADECIMIENTOS

A mi Tutora, María Marcela Rizzo, a la Licenciada Blanca Tobias de Soloeta, directora de la Carrera de Licenciatura en Actividad Física y Deportiva y a la profesora Blanca Rizzo, quienes me ayudaron a alcanzar la meta.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1.1- Planteo del Problema: Se observa que los deportistas del área de fútbol muestran un elevado grado de ansiedad que influye en su desempeño.

1.2- Justificación: En el ámbito del alto rendimiento deportivo, se nota una creciente ansiedad en los deportistas. Nos preguntamos hasta qué punto, esta ansiedad influye en el rendimiento.

INDICE

1. DEDICATORIA	3
2. AGRADECIMIENTOS	4
3. INTRODUCCION	5
4. ANSIEDAD	8
5. TIPOS DE ANSIEDAD	9
6. ANSIEDAD COMPETITIVA	10
7. LOS PROCESOS COMPETITIVOS DE MARTENS	12
8. EVALUACION DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA	13
9. EVALUACION DE LA ANSIEDAD A TRAVES DE AUTOINFORMES	14
10. INDICADORES CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD	15
11. INDICADORES FISIOLÓGICOS	16
12. MEDIDAS GENERALES DE LA ANSIEDAD	18
13. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA	19
14. EJECUCION DE LA ANSIEDAD	19
15. MEDIDAS DE EJECUCION	20
16. METODOS DE MEDIDA DE LA EJECUCION	21
17. RELACIONES ENTRE LA ANSIEDAD Y LA EJECUCION	22
18. LA TEORIA DEL DRIVE	24
19. LA HIPOTESIS DE LA U INVERTIDA	25
20. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD	26
21. PRINCIPALES TÉCNICAS ELEMENTALES PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD	27
22. PROGRAMAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD BASADOS EN TÉCNICAS COGNITIVAS CONDUCTUALES	30
23. LA INNOCULACION AL ESTRÉS DE MEICHENBAUM	31
24. EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO- AFECTIVO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS DE SMITH	35
25. PROGRAMA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD BASADOS EN EL CONDICINAMIENTO CLASICO	37
26. AMENAZA	38
27. ESTRÉS	38
28. EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y SU INFLUENCIA EN LA PSICOLOGIA INFANTIL.	39
29. ESTRÉS PSÍQUICO	41
30. ¿COMO DIAGNOSTICAR EL ESTRÉS?	47
31. ¿CUÁNDO PLANTEARSE EL ESTRÉS?	48
32. OTROS ASPECTOS PRODUCIDOS POR EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO	49
33. LA FRUSTRACION EN EL DEPORTE	60
34. REACCIONES FRUSTRANTES	64
35. TOLERANCIA A LAS FRUSTRACIONES	65
36. LA MOTIVACION	67
37. EL CESE DE LA MOTIVACION O BURNOUT	70
38. SINTOMAS	72
39. PERSONALIDADES SUSCEPTIBLES	73
40. EL BURNOUT EN EL CONTEXTO DEPORTIVO	74
41. DESARROLLO	77
42. CUESTIONARIOS STAI	79
43. CONCLUSION	90
44. BIBLIOGRAFIA	92

1-Introducción

Cualquier persona que practica deportes sabe que el rendimiento de los atletas a lo largo de una competición no es constante. Las variaciones en el rendimiento pueden ser debidas a múltiples factores, siendo muy importantes los aspectos psicológicos. Dentro de éstos, la ansiedad en la competición tiene un marcado protagonismo ya que puede afectar al estado de ánimo y, por tanto, a su rendimiento deportivo.

Los cambios producidos por la ansiedad ante la competición, pueden tener múltiples consecuencias para el deportista. La ansiedad como respuesta del organismo a los estímulos externos tiene efectos positivos siempre que se mantenga en unos límites "normales"; si se sobrepasan esos límites, se puede observar un efecto inverso pudiendo provocar diversos problemas, desde un marcado déficit en el rendimiento deportivo, hasta reacciones emocionales graves.

Título: "Ansiedad competitiva y rendimiento deportivo"

Area: Psicología del deporte

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Area específica: Deporte de alto rendimiento

1.1- Planteo del Problema: Se observa que los deportistas de alto rendimiento muestran un elevado grado de ansiedad que influye en su competencia.

1.2- Justificación: En el ámbito del alto rendimiento deportivo, se nota una creciente ansiedad en los deportistas. Nos preguntamos hasta qué punto, esta ansiedad influye en el rendimiento.

1.3-Fundamentación: El poder demostrar en qué grado influye la ansiedad en el rendimiento, indicaría la forma más conveniente de control para el logro de una mejor performance en los deportistas, en los eventos de competición.

1.4-Antecedentes del problema: Se evidencia que la ansiedad influye en el rendimiento y en la performance del deportista, por los resultados negativos obtenidos.

1.5-Objetivo: Demostrar que existe una correlación entre el grado de ansiedad y el nivel del alto rendimiento deportivo.

1.6-Hipótesis:

H.1. La ansiedad influye, disminuyendo el rendimiento.

H.2. La ansiedad no influye, disminuyendo el rendimiento.



1.7-Población y Muestra: La población serán jugadores de Fútbol de Primera División del Equipo de Nueva Chicago. La muestra será de 6 jugadores.

Criterios utilizados para la selección:

-Inclusión: - Jugadores de fútbol de Primera División del Equipo de Nueva Chicago.

- Que compitan a nivel nacional.
- Que pertenezcan a un rango de edad (20 a 35).
- Que sean seleccionados al azar simple.

-Exclusión: - Que no excedan el rango de edad.

- Que no hayan sufrido ni sufran patologías que puedan influir en el momento de la competición.

-Eliminación: Serán eliminados de la muestra aquellos deportistas que sufran cualquier tipo de lesión en cualquier grado de la escala nominal: leve, moderado, grave. En el caso de eliminación se buscará la comprobación de representatividad de la muestra. En caso de pérdida de representatividad, se considerará el rendimiento hipotético del sujeto eliminado, teniendo en cuenta un grado probalístico mayor en los resultados y un cálculo proporcional de rendimiento del sujeto.

El estudio de campo será realizado en las instalaciones del Club Nueva Chicago, durante los meses de Agosto a Noviembre del año 2002.

1.8-Materiales y Métodos: En una primera fase del estudio se aplicarán los test de ansiedad, para medir el grado de ansiedad del deportista. El estudio tendrá carácter transversal. En una segunda fase, se estudiará la correlación ansiedad- rendimiento, tomando como parámetros el grado de ansiedad obtenido y el nivel de rendimiento normal esperable de cada deportista.

Marco Teórico

Ansiedad

La ansiedad suele referirse a un estado emocional negativo caracterizado por sentimientos de tensión y nerviosismos y por pensamientos molestos y preocupaciones. La ansiedad puede considerarse como el impacto emocional de la activación. Así, por ejemplo, Duffv considera que la ansiedad es una tendencia general hacia una activación elevada. Este tipo de definición sólo se fija en una parte de la ansiedad, en la responsabilidad fisiológica, pero la ansiedad implica además del componente de activación, un componente cognitivo. En este sentido Diensibier (1989) ha señalado, apoyando el componente cognitivo de la ansiedad, que cuando la activación se interpreta como algo negativo que impide la adaptación, entonces los índices de activación pueden ser considerados como índices de ansiedad.

Landers (1980) y Landers y Bourcher (1986) sugieren que la ansiedad puede ser definida como la reacción emocional displacentera que acompaña al arousal del sistema nervioso autónomo y que es una condición emocional desadaptiva. Así pues la consideran una emoción y por tanto más compleja y cualitativamente distinta a la actividad fisiológica que la acompaña.

Todas las conductas emocionales, sean negativas o positivas se caracterizan por ir acompañadas de una elevación en la activación general del sistema nervioso. Pero el factor fisiológico no es el único que caracteriza a las emociones y por tanto no se debe identificarlas con él. Las emociones comprenden, al menos, tres aspectos bien diferenciados: la experiencia subjetiva de la misma, la conducta motora que la caracteriza y la neurofisiología de la misma. En ciertas situaciones, la experiencia, la conducta y la fisiología no guardan una consistencia mutua. Así, por ejemplo, desde el punto de vista de la experiencia y de la conducta es fácil distinguir entre un estado emocional de ansiedad y uno de ira, pero no es tan fácil encontrar diferencias claras en la actividad que se relaciona con ambos estados. En ocasiones, puede resultar difícil diferenciar entre la experiencia subjetiva de un estado emocional de miedo y uno de ansiedad. Y, más todavía, entre las respuestas fisiológicas de dichas emociones.

Tipos de Ansiedad

La Ansiedad Estado: es una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello con una elevada activación del organismo. La ansiedad estado es una emoción negativa que varía a lo largo de un continuo donde la ausencia de la misma se traduciría en calma y serenidad, su elevación moderada en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación y que en su extremo superior se manifestaría por intensos sentimientos de miedo, pensamientos catastróficos y comportamientos desorganizados de pánico.

Los cambios fisiológicos asociados al incremento de ansiedad estado incluyen elevación de la tasa cardíaca y de la presión sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, sequedad de boca, dilatación de las pupilas, erección capilar y aumento de la transpiración. Además se puede producir la contracción de algunos músculos, preparando al cuerpo del sujeto para una acción rápida y vigorosa.

La Ansiedad Rasgo: es una disposición de personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y a responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado. En contraste con la ansiedad estado, la ansiedad rasgo no puede manifestarse directamente en el comportamiento y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta elevaciones en su ansiedad estado.

Algunos autores, consideran que aquellas personas que poseen un alto grado de ansiedad rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestas a sufrir ansiedad estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.